

如何帮助有抑郁症的子女

「关爱孩子好精神」家长教育系列

教育局 二零二二年

甚么是「抑郁症」？

喜、怒、哀、乐是每个人都会有的情绪变化。但若果负面的情绪持续挥之不去，并长期伴随其他的负面思想和行为，甚至出现生理征状，引致日常生活也受到明显的影响，则可能是患上了抑郁症的征兆。

抑郁症常见的征状有：

情绪方面

- 长时间情绪低落或闷闷不乐
- 容易情绪波动或发怒

生理方面

- 难以集中精神
- 食欲或体重有显著的减少或增加
- 容易疲倦或无精打采

认知方面

- 对大部份事物失去兴趣或动力
- 容易感到内疚、无助或感到自己无价值

行为方面

- 行动迟缓
- 社交退缩
- 对平日喜欢的活动提不起劲
- 欠缺学习动力（例如：常欠交功课或成绩下滑）

家长角色

如怀疑子女有抑郁症，我应该……

- 尽早带子女求诊及接受评估，以安排合适的治疗及支援训练
- 主动通知特殊教育需要统筹主任（统筹主任）、班主任、校内辅导组或学校社工，以便学校为子女提供适切的支援

我的子女已被评估为有抑郁症，我应该……

- 配合医护专业人员建议的治疗计划，确保子女接受所需的治疗及按照医生指示服药（如有）

- 尽早及主动向学校提供子女的特殊教育需要资料，包括转交精神科医生报告予学校，以便学校安排合适的支援服务
- 与校内辅导组或学校社工、统筹主任、学生支援组、班主任及科任教师沟通，以便了解子女的学习及适应情况；若有需要，共同商议合适的支援策略

在支援子女时，可考虑运用以下策略：

沟通技巧与情绪处理

- 耐心聆听，表达同理心。鼓励子女表达他们的情绪，设身处地了解子女的感受和想法，并予以接纳，让子女感到父母是同行者
- 陪伴子女。家长宜多与子女倾谈，在子女需要时陪伴在侧，以减少他们的抑郁情绪
- 接纳子女表现下滑的情况，避免责备及批评，应予以安慰及鼓励
- 多发掘和肯定子女的长处，对他们的进步予以赞赏，协助他们建立正面的自我概念

日常生活

- 鼓励子女订立健康的生活模式。每天有均衡的饮食、保持充足的休息 / 睡眠，定时参与松弛身心的活动或运动
- 参与社交互动。鼓励子女与朋友或家人进行体育或娱乐活动，以帮助子女与他人保持联系及得到社交上的支持
- 为帮助子女专注，可将任务分拆为较小步骤逐步完成

支援措施及策略

一般而言，学校可因应个别学生的情况提供下列支援：

协助学生适应校园生活

- 有需要时安排安全宁静的地方，让学生调整自己的抑郁情绪
- 协助学生发掘有助改善情绪的活动，适当时让学生参与这些活动
- 安排合适的班务，让学生获得成功经验，有助提升自信心和能力感
- 为有需要的学生提供小组训练或个别辅导，提升学生的情绪管理、社交及解难技巧
- 因应学生的病情及需要，弹性处理常规和出席要求

协助学生与师长及朋辈相处和沟通

- 赞赏学生的正面行为，鼓励学生表达自己的情绪
- 安排友善的朋辈在校园提供适切的支持

协助学生参与学习活动

- 给予学生正面的回馈及鼓励
- 容许学生按能力及状态参与课堂活动（例如：小组讨论），避免学生承受太大压力
- 采用多元化的教学活动，如小组讨论、观看影片示范等，以帮助学生学习
- 在教学策略方面，可将工作细分及突显重点

- 按学生的需要安排功课调适，以减轻其压力
- 按学生的需要及专业人员的建议提供特别考试安排

加强支援及家校合作

- 按需要为一些出现严重困难的学生提供加强支援服务，例如：制定个别学习计划，并作定期检讨和跟进
- 学校、家长及专业人员（如医护专业人员、社工、心理学家等）保持紧密的协作和沟通

常用网址

教育局

主页

<https://www.edb.gov.hk/sc/index.html>

「融情·特教」融合教育及特殊教育资讯网站

<https://sense.edb.gov.hk/sc/index.html>

「校园·好精神」学生心理健康资讯网站

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/sc/index.html>

「全校参与模式」融合教育运作指南

https://sense.edb.gov.hk/uploads/page/integrated_education/landing/ie_guide_ch.pdf

认识及帮助有精神病患的学生 – 教师资源手册

https://mentalhealth.edb.gov.hk/uploads/mh/content/document/CHI_Teacher's_Resource_Handbook_on_Understanding_and_Supporting_Students_with_Mental_Illness_Aug_2017.pdf

卫生署

儿童体能智力测验服务

<https://www.dhcas.gov.hk/sc/>

学生健康服务

<https://www.studenthealth.gov.hk/scindex.html>

社会福利署

<https://www.swd.gov.hk/sc/index/>

香港社会服务联会

<https://www.hkcss.org.hk/?lang=zh-hans>

查询电话

教育局

有关特殊教育的一般查询 3698 3957

医院管理局

医院管理局精神健康专线 (24 小时) 2466 7350

卫生署

儿童体能智力测验服务 2246 6659

学生健康服务 2349 4212

社区资源及求助热线

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/sc/early-identification-at-the-selective-level/helplines-and-community-resources.html>